

うんどう教室通信

創刊号

【発行】
公益財団法人 体力づくり指導協会
東京都江東区大島1-2-1
TEL.03-5858-2200
http://www.tairyoku.or.jp/

公益財団法人 体力づくり指導協会

令和八年のご健勝・ご多幸を お祈り申し上げます

皆様におかれましては
令和八年の輝かしい新春
をお迎えのこととお慶び
申し上げます。

昨年は憲政史上初の女
性首相が誕生し、日本の
新しい時代の幕開けを感
じた年でありました。

私どもも新しい年にあ
たって心新たに与えられ
た使命を再認識し、職員
一丸となって精進を続け
て参る所存でありますの
で、本年も更なるご指導
ご鞭撻をお願い申し上げ
る次第でございます。

末筆ながら皆様の新し
い年のご健勝ご多幸をお
祈り申し上げます、年
頭のご挨拶とさせていただきます。

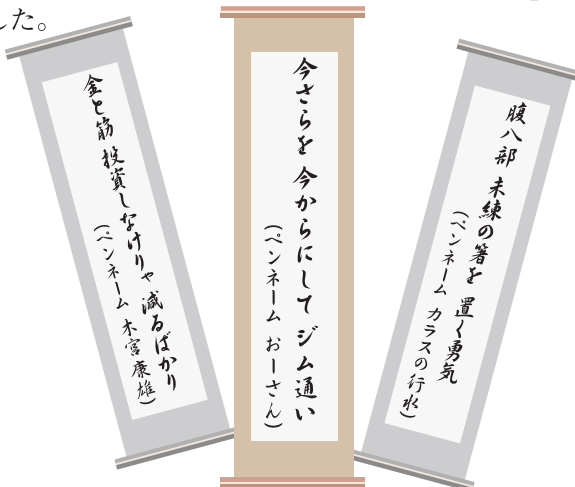
令和八年一月吉日

公益財団法人 体力づくり指導協会
理事長 佐藤 裕彦

第15回 健康標語コンテスト優秀作品発表!

毎年9月は、厚生労働省が定める『健康増進普及月間』です。協会では毎年9月に「健康」をテーマとした標語を広く募集し健康啓発を図る健康標語コンテストを開催しており、今年で第15回を迎えました。令和7年は、『オスズメの健康法』をテーマとした標語を募集したところ、全国から1,751作品の応募がありました。

- ◆最優秀賞 (1作品)
・今さらを 今からにして ジム通い……………(ペンネーム おーさん)
- ◆優秀賞 (2作品)
・金と筋 投資しなけりゃ 減るばかり……………(ペンネーム 木宮 康雄)
・腹八部 未練の箸を 置く勇氣……………(ペンネーム カラスの行水)
- ◆佳作 (9作品)
・一駅を 歩いて四季の 景色見る……………(ペンネーム だらまにあ)
・アメとムチ ウデとソデフリ 二番走……………(ペンネーム 小早川 チエ)
・金よりも 筋に目ざめて スクワット……………(ペンネーム おーさん)
・週1でも 続けりゃ確かに 効果あり……………(ペンネーム 80代の先輩方に)
・筋肉を つけて登ろう 年の坂……………(ペンネーム グミ)
・定年後 仕事の様に ジム通い……………(ペンネーム ボッチババ)
・休館日 ビールもガマンの 休肝日……………(ペンネーム 円満夫婦)
・返納し 徒歩と自転車 二刀流……………(ペンネーム まご命)
・動画見て 満足せずに 即実践……………(ペンネーム MOJO)



台東区に新たな教室が誕生! ～地域に笑顔と活力を広げる新たな一歩～

台東区では、2018年6月から山谷堀公園(東京都台東区東浅草1-4-9)にて「うんどう教室」が開催されています。「山谷堀」という水路を埋め立てて整備された細長い公園で緑と遊具が整い、地域住民の憩いの場として親しまれています。木陰が多く、四季を感じながら身体を動かせる環境が魅力です。

開講当初から地域の健康づくりの拠点として多くの方に参加いただき、コロナ禍で一時中止となった時期もありましたが、指導員と参加者のつながりは途切れることなく、再開後は以前にも増して活気にあふれています。教室では、準備運動からストレッチ、筋力トレーニング、バランス運動まで、日常生活の動きを意識したプログラムを実施。笑顔と声かけがあふれる雰囲気の中で、「運動を楽しみながら続ける」ことが自然に根づいています。

特に、地域指導員の皆さんが一丸となって運営を支えているのが特徴です。月1回の開催ながら、参

加者の体調や季節に応じて内容を工夫し、「無理なく、楽しく」をモットーに教室を継続しています。指導員同士の連携も強く、参加者との距離の近さが山谷堀公園教室の魅力です。

参加者の一人は「最初は体を動かすことに不安があったけれど、ここに来ると自然に笑顔になります。皆さんと話すのも楽しみです」と話します。指導員の方からも「教室を通じて地域の絆が深まっているのを感じます。運動が“健康”だけでなく、“つながり”を生むきっかけになっている」との声が聞かれます。

そしてこのたび、台東区内で2箇所目となる新教室が2026年1月22日に「さかもと朝顔広場」(住所:東京都台東区下谷1丁目12-8)で開講することになりました。地域に健康と活力を届ける活動の輪が、さらに広がっていきます。これからも「うんどう教室」は、地域の笑顔と元気をつなぐ場として歩み続けます。



事業所一覧

- ◎東京事業所
〈高齢者うんどう教室自立支援事業〉
東京都江東区大島1-2-1 TEL.03-5858-2200
〈高齢者体力づくり支援士事務局〉
東京都江東区大島1-2-1 TEL.03-5858-2100
- ◎事業本部
〈事務局〉
東京都江東区大島1-2-1 TEL.03-5858-2111
- ◎十日町事業所
〈十日町体力づくり支援センター〉
新潟県十日町市馬場丙1495-8 TEL.025-758-3343
- ◎塩尻事業所
〈ヘルスパ塩尻〉
長野県塩尻市大門一番町1-1 TEL.0263-54-3939
- ◎君津事業所
〈君津メディカルスポーツセンター〉
千葉県君津市西君津11-1 TEL.0439-88-0611
- ◎滑川事業所
〈滑川室内温水プール〉
富山県滑川市柳原258-4 TEL.076-476-0711

広報
会員
協賛株式会社 山崎食品
〈マグロ加工および販売業〉〒949-8525
新潟県十日町市馬場丙1530-20
TEL: 025-758-4114

運動
コラム

「有酸素運動～水泳編～」

運動指導員
高村 裕

・君津メディカルスポーツセンター施設長
・競泳選手コース(TeamZERO)コーチ

資格：(公財)日本スポーツ協会
公認競泳コーチ4

ナショナルレベルの
トレーニング拠点において
強化スタッフとして
指導できる資格

健康運動の代名詞である有酸素運動。

その代表ともいえるのが水泳です。

今回は、水中ウォーキングと水泳(スイム)について、有酸素運動の具体的な方法をご紹介します。

■水中ウォーキング

＜ポイント① 動作のリズム＞

歩行のリズムは呼吸にあわせてとり、基本は2～3秒で一步。足を前方へ踏み出しながら長く深く息を吐き、後ろの足を引き寄せながら息を吸います。吐いて吸っての呼吸と一步が基本サイクルです。この基本サイクルに前進、後退、横歩きなどの歩き方と上肢の運動を組みあわせると、様々な運動バリエーションが生まれます。

＜ポイント② 運動時間＞

おすすめは、1セット10分。お好みの水分をひと口飲んでウォーキング開始です。基本サイクルと運動バリエーションを組み合わせながら、10分間ウォーキングを楽しみます。10分経ったら再び水分をひと口。呼吸と体力に余裕があれば、2セット目へと続きます。10分から20分、30分へと、呼吸と体力、時間と相談しながら、水中ウォーキングをお楽しみください。



■水泳(スイム)

＜ポイント① 呼吸に合わせた動作のリズム＞

スイムの基本リズムは3～4秒。クロールなら左右ひとかきの1サイクル、平泳ぎならひとかきです。(慣れたら2秒に短縮可!選手は1秒サイクルで泳いでいます!)

クロールでは、呼吸と反対側の手をかく時にゆっくり排気。呼吸側の手をかく時に横を見ながら「パッ」と吸気します。

平泳ぎなら、腕を前方へ伸ばしゆったりと広げながら排気。両腕を内側へかき込み前方へ戻しながら「パッ」吸気します。

＜ポイント② 運動時間と休憩時間の組み合わせ＞

時間の比率は1対1から。1分泳いだら1分休む。たとえば、50mを1分で泳いだら1分休憩する割合です。ここから、1分泳いだら45秒休憩、慣れたら30秒休憩へという具合に、運動時間を変えずに休憩時間を短くします。休憩時間を0にして運動を続ければ有酸素運動としての効果はさらに上がります。(10分ごとの水分補給は必須!)



休憩時間を変えずに運動時間を1.5倍、2倍と増やしていくことも有効です。距離でいえば、50mを75m、100mと伸ばします。

運動時間と休憩時間、総運動時間を巧みに組み合わせでおこなうのが、インターバルトレーニング。スイムとウォーキングを組み合わせた運動も有効です。ぜひスタッフのアドバイスをお受けいただき、自分だけの有酸素運動を実施してみてください。

栄養
コラム

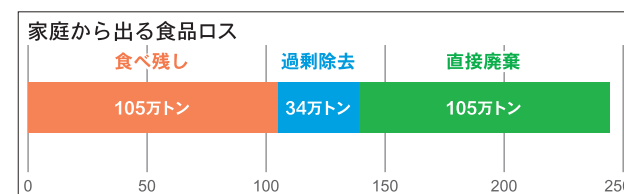
「食べ残しをなくそう」

管理栄養士 竹島 佳代

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことを「食品ロス」と言いますが、その原因のなかで大きな割合を占めているのが“食べ残し”。残さず食べるには家庭でどんな工夫ができるか、一緒に考えてみましょう。一人一人の意識で、変わってくるはずです。

■減らそう食品ロス

日本では年間約523万トン(参照：農林水産省及び環境省推計(令和3年度))の食料が廃棄されており、そのうち約47%が家庭から出るものです。家庭から出る食品ロスの中には、食べ残しや、賞味期限切れなどで手つかずの食品を捨てる(直接廃棄)、皮の剥きすぎなど食べられる部分まで捨ててしまう(過剰除去)がありますが、食べ残しと直接廃棄が大きな割合を占めています。世界には飢えに苦しんでいる人が多くいる事実からも、わたしたち一人ひとりが食



参照：環境省 食品ロスポータルサイト

べものをもっと無駄なく、大切にいただくようにする必要があります。

●食べ残しを減らすポイント

食品ロス全体にもつながりますが、食べ残しを減らすには①買い物、②調理、③食事の各段階で工夫できることがあります。

まず買い物のときには何といっても買いすぎないこと。冷蔵庫の中を確認してから出発し、少量パックなども活用して使い切れる量を買うようにしましょう。そして調理するときは体調や健康、家族の予定も配慮し、食べきれる量を作るようにしましょう。食材を無駄なく使えるレシピを活用することもおすすめです。外食の時にも、食べきれる量を注文しましょう。毎日の食事で、一人一人が無駄なく使いきる、食べきる意識を!

★食材まるごと使い切りレシピ『かぶと油揚げの煮物』

冬の寒さにさらされたかぶは甘みが増して、根も葉もよりおいしくいただけます。おいしい時期に、皮や葉まで、余すところなく使い切りましょう!

■材料(2人分)

- ・かぶ(小)……3個(240g)
- ・かぶの葉……80g(かぶ約1個分)
- ・油揚げ……2枚(60g)
- ★めんつゆ(3倍濃縮)……大さじ3
- ★おろししょうが……小さじ1
- ★水……200ml

※残りの葉は、細かく刻んでごま油で炒め、めんつゆ、砂糖で味付けし、水分がなくなるまで炒めたら、かつお節、いりごまを混ぜてふりかけにするのもおすすめです。鷹の爪も入れてピリ辛にするのもおいしいです。



■作り方

- (1) かぶはよく洗って茎を3cm残して葉を切り離し、皮のまま縦4等分に切る。かぶの葉は3～4cmの長さに切る
- (2) 油揚げはキッチンペーパーでおさえて表面の油をとり、ひと口大に切る
- (3) 鍋に★を入れて中火にかけ、煮立ったらかぶ、油揚げを加えて軽く混ぜ、ふたをして弱火で10分ほど煮る
- (4) (3)にかぶの葉を加え、しんなりするまで煮たら出来上がり!